

佐保田ヨーガ



日付: 第1・第3金曜 (要予約)

時間: (1) 13:20~14:50 (90分)

(2) 15:20~16:50 (90分)

場所: エセナおおた 学習室

~会場が変更、また実施できない場合もありますのでお問合せください~

ヨーガはインドで生まれ、5000年以上の歴史を得て完成されたココロとカラダの健康法といえます。調身・調息・調心をとまなひながら、ゆっくり正しくやり続けるヨーガの体操(アーサナ)により身体の健康と、心の安らぎを得ることができます。緊張と弛緩の交互の刺激が、自律神経を調え調和のとれた状態に導いてくれます。ヨーガを一緒にいたしましょう。

【持ち物】

- ・動きやすい服装
- ・水分補給の飲み物
- ・ヨーガマット、敷物など
- ・寒さ対策で体にかけるもの(ひざ掛け、バスタオル、カーデガン等)
- ・参加費 500 円(釣銭のないようにご協力ください)
- ・マスク



(詳細案内&連絡先 … 裏面(2枚目)をご確認ください)

当日の詳細のご案内

- ① 会場(大森北四丁目複合施設・スマイル大森・6階 エセナおおた 第1、第2学習室いずれか)の部屋の入口に「佐保田ヨーガ」と表示します。学習室はいくつかあり、抽選及び当日の空き状況次第で、部屋が変わる可能性があります。
- ② 動きやすい服装でお越しください。
- ③ ペットボトル or 水筒を持参してください。ご自分の脇に置いて適宜水分補給をお願いします。
- ④ 佐保田ヨーガは、間に横になって休む時間をとります。季節問わず(冷房など)冷え・寒さ対策のため、心配な方はバスタオルやひざ掛けを持参し、ご自分の脇に置いて調整をお願いします。
- ⑤ ヨーガマットなど敷物をお持ちください。
- ⑥ (1)13:20～の回は 13:10、(2)15:20～の回は 15:10 のように、部屋は**開始 10 分前から**入れます。置き畳を敷き詰める作業が終了してからお入りになれます。
- ⑦ 部屋入口に名簿と会費用(500 円)封筒を置きます。できれば釣銭のないように、名簿欄にお名前を記入して、ご自分の封筒(予約時にこちらで準備)に 500 円を入れてください。セルフでお願いしていますが、両替など必要であればお声をおかけください。
- ⑧ **ヨーガは、(1)の回は午後 1 時 20 分から、(2)の回は午後 3 時 20 分から始まります。**途中で流れは止めません。開始時間前、余裕をもって、ご自分の場所を決め準備を整えてください。遅れた場合は静かに空きスペースに入りその時点からご参加ください。
- ⑨ マスクをお持ち下さい。
- ⑩ 始まる前には、**携帯電話はマナーモード or 機内モードにして、携帯アラーム音などもご確認ください。**静かなひと時のご協力をお願いします。
- ⑪ **(1)の回は午後 2 時 50 分に終了し、ご挨拶をして午後 3 時には解散、その後(2)の回で、3 時 20 分から引き続き使用します。(2)の回は午後 4 時 50 分に終了し、ご挨拶をして午後 5 時には解散、といたします。**引き続き夜間の回が**午後 6 時 30 分から開始**となります。
- ⑫ 体調不良や急用で**ご欠席される場合は、わかった時点でご連絡をお願いします。**
その他ご質問などありましたら sahodayoga@rakumail.jp **高橋** までお問合せください。
(送受信に時間がかかることがあります)